ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము.

అయిదవ భాగము.

వివిధములగు వ్యాధులకు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానము లిందు వివరింప బడియున్నవి.

(ప్రకృతి, మాసపత్రిక)

సం॥ చందా **3-0-0.** ప్రకృతి చందాదారులకు గ్రంథములు తగ్గింపుధరల కీయబడును. **1-0-0** కు తక్కువ వెలగల గ్రంథములు వి. పి. గా పంపబడవు. పోస్టు బిళ్లలు పంపవలసియుండును. గ్రంథముల జాబితా ఉచితము. ప్రకృతి వైద్యమును గూర్చి బాగుగా తెలిసికొనగోరువారు ప్రకృతి సంపుటములను గ్రంథములను బాగుగ చదువవలసియుండును.

—మేనేజరు.

విషయసూచిక.

ప్రశాంత వాతావరణము, ఆరోగ్యము.

* ప్రశాంతవాతావరణము : ఆరోగ్యము:—విశ్రాంతికి నోచని త్వరజీవనముల యుగమిది. ప్రశాంతభావములకు, శాంతిజీవనమునకు తావులేదు. ప్రశాంతవాతావరణము ఆరోగ్యానందముల కెంతటి సహకారియో మన ఋషిపుంగవులు గ్రహించినవారు. కావుననే వారు ఏకాంత వనవాసమునకు గడంగియుండిరి. చప్పుడు, తొందర, ఉద్రేకము మానవుని మనస్సీమను కలతబెట్టును; నరములందు అదురుపాటును బుట్టించును; జీర్ణకోశమునందలి అవయవముల విధ్యుక్తధర్మమునకు నిరోధము కలిగించును; శరీరమునంతను ఒకవిధమగు ఉడుకులో పడవైచును. ప్రకృతిని బరికింపుడు: ఆ ప్రకృతిమాత తన పనినంతను నిశ్శబ్దనిశాసమయముననే గావించును. మంచుపడు సమయ మదియే. వృక్షములు ఎదుగుకాల మదియే. పూమొగ్గలు తమరేకులను విప్పు పవిత్రకాల మదియే. రాత్రియను తెర ప్రపంచ భాగముపై పడుటతోడనే నిద్రయను దేవకన్య శాంతముగ రెక్కలు కట్టు చ్చి పరిశ్రమచే అలసములైన మన నేత్రములయొక్క రెప్పలపై దివమునందు పనిని సంతృప్తికరముగ నిర్వహించుట మీతలం భాగమున మీరు ఎనిమిది గంటల కాలము గాఢముగ నిద్రింప ద్రిక్తభావములు, సద్దు, సవ్వడి క్షయ మొదలగు రోగము వి. ప్రశాంతవాతావరణమును, శాంతిమయ జీవితమును సంపాదించి ఆరోగ్యాభివృద్ధికి దోహద ప్రాయ

మంచిమందు.

(కర్లపాలెము కుటుంబశాస్త్రి, బి. ఏ. గారు.)

పేరుగాంచిన యాంగ్లకవియగు గోల్డుస్మిత్‌నకు వైద్యమునందును బ్రవేశము గలదు. అంతకన్న నెక్కువ దేమనిన, నత డతి దయార్ద్ర హృదయుడు. అడిగినవారికి లేదనక యిచ్చెడివాడు. ఆపన్నుల యవస్థలం గని జాలిజెంది, యాదరణభావముతో వారిని గాపాడుటకై యతడు సర్వశక్తుల వినియోగించువాడు. తానొకవంక నిరుపేద యయ్యు, సంపాదించు దానిని దనకుమాలిన ధర్మముల జేయుచు, నింటిబాడుగను గూడ నిచ్చుకో లేనంతటి స్థితియం దుండి, అప్పులవారిని దప్పించుకొనలేక యా సుప్రసిద్ధుడగు వ్రాతగాడు నిత్యదరిద్రుడై, కారాగారవాసమునుగూడ జవిజూచెను. అతని కరుణార్ద్రహృదయ మత్యంత మోహనమని వినిన యొక పేదరాలు తనభర్త వ్యాధిపీడితుడై యున్నాడనియు, డబ్బిచ్చి వైద్యుని బిలిపించుకొనజాలమనియు, తమ గృహమున కొక్కమా రరుగుదెంచి, రోగిని బరీక్షించి, తగిన ఔషధమును బ్రసాదించుడనియు గోల్డుస్మిత్‌ను లేఖారూపమున బ్రార్థించెను. అతడు వెంటనే యామెయింటి కేగి రోగి సరియైన యాహారములేక శుష్కించి యున్నాడని గ్రహించెను. శీఘ్రకాలమున దగిన మందు నిచ్చెదనని చెప్పి, కవీశ్వరుడు నిజనివాసమునకు జని కొంతధనమును పొట్లములో బెట్టి, దానిని రోగికి బంపెను. ఆ పొట్లముపై నిట్లు వ్రాసియుండెను. "అవసరమును బట్టి వాడవలెనని. దైవమునే నమ్మియుండుడీ

ధైర్యమొంది.* ఆ వింతమందు వైద్యుల మూలికలకన్న నెక్కువ పటుత్వముతో బనిచేయగలిగెను. రోగి బాగుగ నారోగ్యము నొందిన వెంటనే, కవీంద్రుని సందర్శించి, తనకు సమయమున సాయపడినందులకు దన కృతజ్ఞత నతనికి దెల్పెను. పెక్కు చిక్కువ్యాధు లౌషధలోపమున గాక, అర్థబలము లేకుండుట వలననే నయముగాకుండును. వైద్యుల రుసుమును, మందుల వెలయు, నాహారపదార్థముల కగు వ్యయమును భరింపలేని బీదవా రెందరో యుందురు. గోల్డుస్మిత్ వలెనే, "డాక్టరు" లందఱు దీనిని గ్రహించుట యవసరము.

పాముకాటు (SNAKE BITE)

(క॥ చి॥ సోదరులు రామవర్మ సంజీవవర్మగార్లు, నోసం, కర్నూలు.)

ప్రొద్దుటూరు తాలూకా పెద్దచీపాడు గ్రామంలో 36 సం॥లుగల స్త్రీకి రాత్రి 4 గం॥కు కాలికి ఏదో గట్టిగా కఱచినట్లు తోచినది. 6 కాట్లు దిగినవి గాని యేపాము అయినది గుర్తించలేదు. తెల్లవారి 5½ గంటలకు (1-9-32 ఉదయం) మమ్ములను సలహా నడిగిరి. మీ కేట్లున్నదమ్మాయని యడిగితిని. నాయనా నోరు తిమ్మిరిగా నున్నదనియు, కండ్లకు మాత్రము మబ్బు కప్పుచున్నదనియు చెప్పెను. సూర్యరశ్మిలో నుంచిన ఆకుపచ్చని వర్ణోదకము 1 ఔన్సు యిచ్చి 10 ని॥ తాళి మరియొక ఔన్సు యిచ్చితిని. అప్పుడే ఆమెకు కొంచెము కండ్లమబ్బు తగ్గెననెను గాని మరియొకసారి కాసూర్యోదకము నా దగ్గర నిలువ లేనందున 1½ గం॥ ఆగి కుండ ఆవిరి

చేయించి వేయించి, చెమ్మటంతేయు కడుగుటకు 3 కడవల చన్నీరుతో శిరస్నానము చేయించి నడుమునకు ఏడుపొరల గుడ్డ తడిపిచుట్టి 12 వ గంటవరకు నుంచగా నోటి తిమ్మిరి తగ్గినదని చెప్పెను. మరిసాయంత్రము 3 గంటలకొక ఆవిరి స్నానము చేయించి మరల వెనుకటివలెనే నడుమునకు ఏడు పొరలగుడ్డను తడిపిచుట్టి సాయంత్రముదాక ఆమెను దిరుగు చుండవచ్చును అని చెప్పితిని. ఆమె అన్నిపనులు చేయుచునే యుండి సాయంత్రము 6 గంటలకు కట్టిన బట్టకట్టు విప్పివేసినది. నాయనా నాకు ఆకలౌతున్నదని యడుగగా రాత్రి ఏడు గంటలకు పరీక్షించి గోధుమగంజి చేయించుకొని త్రాగి నీళ్లు ద్రావిన వెంటనే 1 చిన్న నిమ్మకాయరసమును నీరు కలిపి త్రాగుమని చెప్పితిని. విషము నశించి యారోగ్యమును గాంచెను.

ఇన్ఫ్లూయంజా - న్యూమోనియా

(డా॥ పాలపర్తి ఆంజనేయులుగారు, బందరు.)

వైకుంఠపుర ద్వారదర్శనము చేయించు పరలోక యాత్రిస్పెషలు ట్రెయినునకు ముఖ్యఏజంటు 'న్యూమోనియా' యని ఆస్లరు మహా భిషగ్వరుడు వచించియున్నాడు. ఇది తన భయంకర రుద్రస్వరూపమును ౧౯౧౮ సంత్సరమున ప్రకటించి యూరపు దేశములో జర్మన్ మహాయుద్ధమున చనిపోయిన వారికంటె హెచ్చు జననష్టమును మన దేశములో కలుగజేసి యున్నది సుమా! అరువదిలక్షల జనులు

ఇన్ఫ్లుయంజావలన చనిపోయియుండిరి. యూరపు అమెరికాది ఖండములందును చాలమంది చనిపోయిరి. ఈ వ్యాధి వలన లక్షలకొలది జనము, చీమలు, దోమలువలె చనిపోవుట పాశ్చాత్య చికిత్సా విధానమునకు కీర్తియో, కళంకమో యూహింపనగును. వైద్యశాస్త్రమందు మహోన్నతిని బడసినదని చెప్పబడు అల్లోపతివైద్యము ఈ వ్యాధి విషయమున నిరుపయోగమగుట మాత్రమేగాక హానికరముగగూడ పరిణమించినదని నిష్పాక్షికముగ విచారించిన వైద్యుల యభిప్రాయమైయున్నది. వారికి తెలిసినంతలో దీనికి మందులేదు. కాని మందులిచ్చి ఆంగ్లవైద్యులు ప్రజలను చాల భ్రమపెట్టి యున్నారు. నిశ్చయముగ మందులేదని తెలిసిన వ్యాధులలో రోగ నిర్మూలమునకు శరీరములో సహజముగ జరుగు కృషికి దోహదము చేయు నిరపాయకరమయిన విధానమును వైద్యులు తెలిసికొని యుండుట అవసరము. ప్రకృతి వైద్యులు రోగమును నిర్మూలము చేయగల ఔషధములేదని నమ్మువారగుటచే, వారి చికిత్సా విధానమంతయు శరీరమందలి ప్రాణశక్తికి దోహదము చేసి రోగపదార్థమును నిర్మూలించుటకే యుద్దేశింప బడియున్నది. కనుక లోకశ్రేయము కోరి ఆంగ్ల వైద్యులు తమ ప్రతిష్ఠకు భంగమని తలపక, ప్రకృతి చికిత్సా విధానమును పరిశీలింప నగును. ఇన్ఫ్లుయంజా వ్యాధి: చలి, ఒళ్ళు నొప్పులు, తీవ్రమయిన జ్వరము 102^0-104^0, పడిశ భారము, తలనొప్పి మొదలగు చిహ్నములతో బయలు దేరును. పిమ్మట రొమ్ములో నొప్పులుగాను, బరువుగాను

ఉండి ఊపిరి ఆడకపోవుట తటస్థించును. దీనితో బాటు దగ్గు ప్రారంభమై ఎక్కువగ కఫము వెడల ప్రారంభించును. ఈ తీవ్రత మూడు నాలుగు రోజులుండి క్రమముగా తగ్గ నారంభించును. ఈ స్థితిలో చికిత్స సరిగా లేకపోవుటవలన గాని, ఆహారము ఇచ్చుటవలనగాని, మలబద్ధము వలనగాని, శరీర దౌర్బల్యము వలనగాని, శరీరమునుండి దుష్పదార్థము క్రమ ముగా వెడలక పోవుటవలన కాని న్యూమోనియా ప్రారంభము కావచ్చును. ఆంగ్ల వైద్యులు న్యూమోనియా వ్యాధి, ఒక ప్ర త్యేకమైన సూక్ష్మజీవివలన కలుగుచున్నదని చెప్పెదురు. ఈ సూక్ష్మజీవులు గాలిలోనుండి అంతట వ్యాపించియున్నవి. ఇవి చొరరాని ప్రదేశము లేదు. మన ముక్కులలోను, నోటి లోను, గొంతులోను కలవు. ఇటుల సర్వత్ర వ్యాపించియున్న సూక్ష్మజీవులు వ్యాధికారణమనుట ఎంత హాస్యాస్పదమో శాస్త్రజ్ఞులు గ్రహింప జాలకుండుట శోచనీయము. శరీర ములో ప్రాణశక్తి క్షీణించి, మలబద్ధము, మితిమీరి భుజిం చుట, నిద్రాభంగము, నీరసము కలిగినప్పుడు ఈ సూక్ష్మ జీవులు ప్రకోపించును. కనుక మన అనారోగ్య జీవనమే ప్రధాన కారణమని గ్రహించవలెను. న్యూమోనియా వచ్చి నపుడు శ్వాస కోశములలో రక్తముకూడిక హెచ్చుగా నుండి ఎక్కబారి మిక్కిలి బాధగా నుండును. హృదయమునకు ఒత్తిడి కలుగును. ఊపిరి ఆడదు. రోగిచాల అపాయస్థితిలో నుండును. జ్వరము మొదట చాల హెచ్చుగా నున్నను, పిమ్మట తగ్గ వచ్చును. ఇతర చిహ్నములలో సుగుణము కనిపించక జ్వరము

మాత్రము తగ్గిన అది మంచిగుర్తుగా భావింప కూడదు. జ్వరము ఎక్కువగ తగ్గకపోయినను, దగ్గు, ఆయాసము, రొమ్ములో నొప్పి, భారము, శ్లేష్మము తగ్గిన యెడల జ్వరము క్రిమముగా తగ్గి వ్యాధి నివారణ మగును. జ్వర తీవ్రిత వలన న్యూమోనియా జీవులు సయితము నిస్సార మగునని కొందరి అభిప్రాయము. కావున జ్వరమును ప్రమాదస్థితికి హెచ్చకుండ చూచుకొనుచు ఇతర దుర్గుణములను తగ్గించుటకు ముఖ్యముగ ప్రియత్నము చేయవలెను.

ప్రికృతి చికిత్సా విధానము.

ఆహారము:— ఆంగ్లవైద్యములో కలుగు ప్రమాదము లన్నియు మొదట ఆహారము నిచ్చుట వలనను, రెండు-మందుల వలనను కలుగుచున్నవి. వ్యాధి ప్రికోపముచే రోగి చావు బ్రితుకుల మధ్య ఊగుచున్నపుడు ఆహారము జీర్ణము చేయుటకు లేశమాత్రి మైనను ప్రాణశక్తిని వినియోగింప జాలదు. శరీరమందలి యావచ్ఛక్తియు రోగమునే యెదుర్కొనుచుండును. కనుక పాలు, జావ, మాంసపుచారు, కషాయము (meat-extracts, broths, soups) మొదలగునవి పనికిరావు. నారింజ (తియ్యని) బత్తాయి ఫలరసము నీరు చేర్చి యియ్యవలెను.

ఎనీమా:— దినమునకు ఒకటి రెండు పర్యాయములు ఇచ్చి పేగులను రోగ ప్రారంభమునుండియే శుభ్రిము చేయుచుండవలెను.

పట్టీలు : శరీరమంతకు గాని, రొమ్ము, పొట్ట భాగము నకు గాని తడిగుడ్డ మూడు నాలుగు వరుసలు చుట్టి దాని మీద ఉన్ని గుడ్డ చుట్టవలెను: దీనివలన శ్వాసకోశములో రక్త కూడిక తగ్గి, రొమ్ము భారము, నొప్పి, ఆయాసము దగ్గు, శ్లేష్మము తగ్గును. ఈ పట్టీలను వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి రోజుకు అయిదారు పర్యాయములు ఉపయోగించవచ్చును. వెచ్చని నీటిలో కంఠమువరకు మునుగునట్లు 15-20 నిమిషములవరకు ముంచి ఉంచవలెను. ఈఉష్ణోదక స్నానము వలనకూడ లోపలి రక్తకూడిక చలనముపొంది బాహ్య చర్మమునకు ప్రసరించి రోగ తీవ్రత తగ్గిపోయి ఆరోగ్యము కలుగును. రోగము తీవ్రముగా లేనిచో చికిత్సకూడ మితముగా నుండవలెను. రోగికి అనవసరమైన శ్రమను కలిగించకూడదు. రోగిచుట్టు మనుష్యులుచేరి మాట్లాడకూడదు. చీటికిమాటికి పలుకరించ కూడదు. సమయము దొరకినప్పు డెల్లను నిద్రపోవునట్లు చూడవలెను. విశ్రాంతికి భంగము కలుగకూడదు. రోగి గదిలోనికి ధారాళముగ గాలి ప్రసరించుటకు తలుపులు, కిటికీలు తెరచి ఉంచవలెను. పరిశుభ్రమైనగాలి గదిలోనికి ప్రసరించుటవలన ప్రమాదము ఎప్పుడునురాదు. కోరినప్పు డెల్లను మంచినీరు ఇవ్వవలెను. రోగము పూర్తిగ నెమ్మదిం చిన పిమ్మట ఫలరసము, పాలు రెండుమూడు రోజు లిచ్చిన పిమ్మట అన్నము- ఒకపూట- ఒకటి రెండు రోజులు పెట్టవలెను. పిమ్మట తేలికగా జీర్ణమగు ఆకుకాయ కూరలు, పుచ్చుకొన వలెను. నిద్రాభంగము కలుగనీయరాదు. నీరసము దెచ్చు పనులు చేయకూడదు.

హిస్టీరియా HYSTERIA.

(యోషాపస్మారము)

(డా॥ కొర్లపాటి వీరాస్వామి నాయుడుగారు, 'ప్రకృతి చికిత్సక అండ్ ఆయుర్వేద చికిత్సక' అంబాజీపేట)

అంబాజీపేట గ్రామనివాసిని యగు గుత్తుల రెడ్డిభార్య మహాలక్ష్మి, వయస్సు 38 సంవత్సరములు. ఈమెకు సుమారు 5,6 సంవత్సరములనుంచి ఋతుధర్మము శూన్యమై, కరపాద తాపము (కాలుచేతులు మండుట) నిద్రలేమి, నవ్వుట, యేడ్చుట, మున్నగు గుణములు కలిగియుండెను. ఈగుణము లన్నియు భూతావేశమున కలిగినవని తలచి భూతవైద్యులచే కొంతకాలము చికిత్సలు చేయించియుండిరి. ఈచికిత్సలవలన రోగము మరింత అధికమై ఆమెయింటివారికిని, పొరుగిళ్ల వారికిని నిద్రలేకుండ యుండెను. అటుతరువాత రాజవోలు తాలూకా జగ్గన్నపేటలో కొంతకాలము ఆయుర్వేద వైద్య ము చేయించియుండిరి. ఆచికిత్సవలనగూడ గుణముగలుగక తిరుగులాడుట కైనను వీలులేకుండ కాలుపట్లు జనించినవి. అటుతరువాత పిచ్చిచికిత్స చేయించుటకు చిరతపూడిగ్రా మము గొనిపోయి కొంతకాలము పిచ్చిచికిత్సలు చేయించిరి. అందువల్ల రాజవైద్యుని చికిత్సలో ఆవరించిన కాళ్లపట్లు మాత్రము వదలి కొంచెము తిరుగులాడుటకు వీలాయెను. అటు తర్వాత అమలాపురంలో కొంతకాలము పాశ్చాత్యవైద్య చికిత్సలు చేయించిరి. ఆచికిత్సవలనగూడ యేమియు గుణము

కలుగనందున రోగియు రోగికుటుంబమువారును ఆరోగ్యబాధలకు సహించలేక విచారసముద్రమున మునిగి రోగిప్రాణములను గొనిపోవ హంతకుని ప్రార్థించుచుండిరి. ఆమెకష్టములను చూడకోరి వచ్చి ఒకబంధువుడు, రోగిభర్త రెడ్డిని, కుమారుడు సుబ్బన్నను పిలిచి ప్రస్తుతము మీరు గావించుచుండు హంతకునిప్రార్థలను మాని సర్వరోగ నివారకమగు ప్రకృతిచికిత్సను గావించిన రోగికి తప్పక ఆరోగ్యము కలుగుననియు, పాంచభౌతిక నిర్మితమగు మానవ దేహములకు, పాంచభౌతిక చికిత్సయే మొదటి చికిత్సయనియు వారితో నాతడు చెప్పగా 1932 వ సంవత్సరము జనవరి నెలలో వారిరువురును నావద్దకు వచ్చి జలచికిత్సా విధానమును తెలుపకోరిరి. ఈ చికిత్సయందు నాకుగల గొప్ప విశ్వాస జనితమగు చికిత్సాజ్ఞానముచే మానసికస్నాయుజనితమగుయోషాపస్మారము(గర్భాశయోన్మాదము) అని నిశ్చయించి రోజుకు ఒక కటిస్నానమును, రెండు లింగస్నానములును చేయించుటకును ఫల, మూల, పుష్పశాకాదులును, ఉప్పు, కారము మున్నగు, కృత్రిమ పదార్థములను చేర్చక పక్వపరచి, గోధుమఅన్నముతో ఒకపూటయు వరియన్నముతో ఒకపూటయు చేర్చి, తినుచుండుటకును, రసపూరితములగు నారింజ, బత్తాయి, నిమ్మ మొదలగు ఫలరసములను సేవించుటకును అనుజ్ఞ యిచ్చితిని. నా అనుజ్ఞను గొని గావించిన ఉపశమన స్నానములవలనను, సాత్వికాహారముల వలనను, ఆమెను చిరకాలమునుంచి ఆశ్రయించియున్న రోగగుణము లన్నియు దినదినక్రమముగ తొలగి మంచి

-ఆరోగ్యము కలిగెను. ఆమెకుటుంబమువారును ఆమె రోగబాధలను చూచియుండిన ఇతరులు, ప్రకృతిచికిత్సకుడనగు నేనును ఈ అమూల్య చికిత్సావిధానమును గనిన మూల పురుషులగు శ్రీ లూయీ కూనెగారికి అనేక వందన శతముల నర్పించుచున్నాము.

గర్భిణీస్త్రీకి చికిత్స.

(డా॥ లక్ష్మీశేషి పట్టయ్యశర్మగారు, అమలాపురం)

గర్భిణీస్త్రీ, 4 వ మాసము గర్భిణి, ఆయాసం, చిగురేకులలోనొప్పి, దగ్గు, జ్వరము, మలబద్ధము. పండుకొనలేదు. రేయింబవలు కూర్చొనియేయుండును. వయస్సు 25 సం॥ రములు. ఎల్లోపతి డాక్టరుగారైన మ॥ రా॥ శ్రీ. జొన్నలగడ్డ మల్లపరాజుగారిని తీసుకువచ్చిరి. ఆడాక్టరుగారు గర్భస్థమైన శిశువు బ్రతుకదనియు, చికిత్స చేయుమంటే చేస్తాననిన్నీ చెప్పి రు 50 లకు కేసు నిర్ణయించుకొని, మందు యిచ్చి వెళ్ళిరి. వారిచ్చినమందు వేయకుండ నన్ను పిలిపించిరి. నేను 30 ని॥లు చొ॥న లింగస్నానములు రోజు 1 కి 3-4 చేయించితిని. రాత్రులయందు పొత్తికడుపునకు మట్టిపట్టీలు 2 వేయించుచుంటిని. వేడినీళ్ళతో చిగురేకులప్రక్కలను, ఛాతియందు కాపడం పెట్టించితిని. నొప్పితగ్గినది. వేడినీళ్లకాక, చన్నీటికాక విడువకుండ ఒకటివిడిచి ఒకటి కాపించితిని. ఒకసారి మాత్రం చన్నీటి ఎనీమా యిచ్చితిని. క్రమంగా అన్నిబాధలు తగ్గినవి. ఆకలిపుట్టినది. ఆతపస్నానం 15 ని॥లు చొ॥ 3 సార్లు

3 రోజులు చేయించితిని. నారింజ, బత్తాయి, గంగాబొండ ములనీరు లేతకొబ్బరి మీగడ, ఆకలి వృద్ధియయిన తరువాత గోధుమజావ, పై నుదహరించిన ఫలములు ఇచ్చితిమి. 6 రోజులకు అన్ని బాధలు పూర్తిగ తగ్గినవి. ఆమె తినలేకపోతే 12రోజులు అయిన తరువాత కొద్దిగ ఉప్పు, కారంవేసిన కాయగూరలు బీర, ఆనప, గుమ్మడి, పొట్ల, కాయకూరలతో ఉదయం వరియన్నము సాయంకాలం గోధుమజావ రెండుపూటలను నారింజ, బత్తాయి, పచ్చిద్రాక్ష, గంగాబొండములు విధించితిని. 20 రోజులకు పరిపూర్ణారోగ్యము నొంది, యిపుడు స్త్రీ శిశువు గలిగి తల్లి, బిడ్డ, సుఖముగా నున్నారు.

సంతాన నిరోధ నిరసనము.

విక్టోరియా పబ్లికు హాలులో మద్రాసు అక్టోబరు 5 వ తేదీన కేతలిక్కు క్రైస్తవుల బహిరంగసభలో నీ దిగువ తీర్మానములు గావింప బడినవి. మద్రాసు ఆర్చిబిషప్పు డా॥ ఇ. మెడెర్లెట్టు అధ్యక్షతవహించిరి.

డి॥ బ॥ పి॥ సి లోబోగారు:—ఇంద్రియ నిగ్రహము వలన గాక యితర సాధనముల మూలమున సంతానమును నిరోధించుట నీతిబాహ్యము మతవిరుద్ధము. మానవ సంఘము యొక్కయు, కుటుంబముయొక్కయు మూలబీజములనే నశింప జేయుటకు హేతువగును గాన పబ్లికు ఆస్పత్రులందు వైద్యపాఠశాలలయందు సంతాననిరోధబోధనమును ప్రవేశపెట్ట కూడదని ప్రభుత్వమువారికి విన్నవించుచున్నాము.

రెవ. ఫాదరు బెన్నాకు (లయోలా కాలేజి ప్రొఫెసరు):- సంతాన నిరోధము ప్రకృతికి విరుద్ధము. ఘోరపాపము. దేశానర్థదాయకము. ప్రపంచములో జన బాహుళ్యము వలన మానవజాతి క్షీణత జెందుచున్నదని సంతాన నిరోధవాదుల యొక్క అభిప్రాయము నిరాధారమైనదని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రపరిశోధన వలన ఋజువగుచున్నది. సంతానమును నిరోధించుటకంటె ఆరోగ్యకరమగు సంతానమునకు తగిన మార్గముల ననుసరించుట మేలనిరి.

డా॥ కొలాకుగారు:— కృత్రిమ సాధనముల వలన సంతానమును నిరోధించుట వలన మానవుని శారీరక మానసికశక్తులు క్షీణించి తుదకు వంధ్యాత్వము గలుగుననిరి.

డా॥ మిస్. ఎం. జోసెఫ్‌గారు:—సంతాన నిరోధమునకు ఉపయోగింప బడుచున్న సాధనములలో ప్రమాదము లేనట్టి సాధన మొక్కటియైనను లేదనిరి.

అధ్యక్షులు:—సంతాన నిరోధము దైవాజ్ఞను బుద్ధిపూర్వకముగా నిరోధించుట యనియు మత గ్రంథములలో చెప్పబడిన ఘోరాపరాధములలో నొకటియనియు, మర్యాద గల స్త్రీ పురుషు లెవ్వరును నిట్టి పాపమున కొడిగట్టుకొన జాలరనియు నుడివిరి. —ఆంధ్రపత్రిక.

జోలపాటలు - బాలారిష్టములు:—జోల పాడక పోవుట వలన బాలారిష్టములు ప్రబలుచున్నవని యొక ప్రొఫెసరుగారు వ్రాయుచున్నారు. శిశువులు స్వభావ సిద్ధముగ గానలోలులు, వారు అవ్యక్తముగనే మాతృగీతా మాధుర్యమును గ్రోలుటకు పరితపించుచుందురు.

విపరీతమగు అగ్నిమాంద్యము.

(మిరియాల సుబ్బారావుగారు, ఎఱ్ఱవాడ, పిఠాపురం.)

నాభార్యకు సుమారు మూడు సంవత్సరములక్రితఁ గర్భిణిచెడి అనారోగ్యము ప్రవేశించినది. తదారభ్య గతపుష్కరము వరకు అనేకులగు గొప్ప వైద్యుల చికిత్సతోనే వుంటూవుండెడిది. ఎప్పుడును ఆరోగ్యము మాత్రము పూర్తిగా వచ్చియుండలేదు. ఇట్లుండగా గత ఆగస్టు నెలలో మాయింటి ఆయుర్వేద వైద్యులు మందులు వైద్యములవలన ప్రయోజనము లేదనియు ఆఖరు వైద్యమైన తొట్టివైద్యమే శరణ్యమనియు, చెప్పి మమ్ములను రాజమహేంద్రవరము తీసికొనివచ్చిరి. రోగి రాజమహేంద్రవరము వచ్చుసరికి అప్పటికి 15 దినములనుండి అగ్నిమాంద్యము. మలబద్ధము, పానోదకము నందైనను ఇచ్ఛలేకయుండుట, ఒకవేళ త్రాగినను వమనము పోవుట, మొదలయిన మస్థితిలోవుండి శుష్కించిన శరీరముతో కేవలము చర్మము ఎముకలు మాత్రమే కలిగి కడుక్షీణదశలో నుండెను. మంచము నుండి లేవలేకపోవుట. ఎపుడును మంచముపై పరుండుటేకాని కూర్చుండుటకు ఓపిక లేకయుండుట, మరిన్ని మంచినీళ్ళు యిచ్చిన డోకున్ను ఏరోజున కారోజు విరేచనమునకు మాత్ర వేసినగాని విరేచనము కాకపోవుట, మాత్రవల్ల విరేచనము చేయించనిచో కడుపులో బాధగాను వుంటూవుండెడిది. ఇంతేగాక నోరంతయు పూతయు కాళ్లకు ముఖమునకున్ను నీరుగూడ చూపినది. పై యీ లక్షణములుగల నాభార్యకు ప్రకృతి సాంప్రదాయ వైద్యులగు మ॥రా॥శ్రీ మువ్వారు రామకృష్ణారావు B. A. గారిని వైద్యమునకు గత ఆగస్టునెలలో ఏర్పాటు చేసికొన్నాము.

వైద్యము:—ఆదిని రోగి కదలుటకు, మెదలుటకును గూడ వీలులేనందున ఎనీమాను, మట్టికట్లతోను వైద్యము ప్రారంభించిరి. తర్వాత రాను రాను లింగస్నానములు చేయించుట ప్రారంభించిరి. తరువాత అనగా గత 6 మాసములనుండి, కటిస్నానములు ప్రారంభింపజేసిరి.

వైద్యము ప్రారంభించిన కొలది దినములలో నారింజపండ్లు రసమును ఆహారముగా యిచ్చుట ప్రారంభించినారు. ఆరసము వమనము కాకుండా యిముడుట ప్రారంభమైనది. తర్వాత క్రమేణా ఒకరోజు గోధుమరొట్టెయును మరొక రోజు కూరలను, పండ్లను యిచ్చుచుండిరి. ఇట్లుండగా కొందరి ప్రోత్సాహమువల్ల కొబ్బరి వాడెదమని డాక్టరుగారిని కోరగా వారు లేతకొబ్బరి, ఆనీటిని యివ్వవలసినదని చెప్పిరి. అది మాకు సరిగా తెలియక ముందర కొబ్బరిని తినుటకై యిచ్చితిమి. ఆకొబ్బరిని తినిన తరువాత విరేచనములు ప్రారంభమైనవి. అప్పటికి కొద్దిగా కర్ర ఆసరావల్ల తిరుగుచుండెడి మనిషి యీ విరోచనముల వలన ప్రథమ స్థితిలోనికి వచ్చినది. మరియొక రోజున కొద్దిగా యెండ శరీరమునకు తగిలినక్షేమముగా నుండునని ఎండలో రమారమి 20 నిమిషములు కూర్చుండి, అంతట మంచముపై పరుండుటకు లేచి వచ్చెదమని అచటనుండి లేచి రాబోగా ముఖము తిరిగి స్మృతి తెలియకపడిపోయి నోటివెంట చొంగ, ఎగశ్వాస ప్రారంభమైనది. అంతట మేము కంగారుపడి ఆ డాక్టరుగారిని పిలుచుకొని పోతిమి. వారు అపుడు దయచేసి శీతలోపచారములను చేయించగా ఆమెకు నిద్రపట్టి మధ్యాహ్నం 3 గంటలుకు పడిపోయిన మనిషికి రాత్రి 8 గంటలకు స్మృతివచ్చెను. ఇది జరిగిన పిమ్మట క్రమేణా ఆరోగ్యము కలిగి మామూలు భోజనము అనగా అవిదావాక భోజనము చేయుచుండెను. మామూలుగా రకముపట్టి ఇంట్లో తన వంటయు తనపనుల మామూలుగాను నెరవేర్చుకొను స్థితికి వచ్చినది. వైద్యము ప్రారంభించిన కొద్దిరోజులలోనే శరీరము మంటలు ప్రారంభించినవి. ఒకపర్యాయము గుండెలలోను, ఉత్తరక్షణమందు వెన్నులోను మరికొంతసేపటికి కాళ్ళలోను అటుపైని శిరస్సునందు మంటలు వగయిరా బాధలు కలిగినవి. ఇవి మొదట బయల్పడిన లక్షణములు. ఇవిఒక వారము వుండెను. పిమ్మట కండ్లు యెరుపెక్కినవి. ఈ కండ్లబాధ అపుడపుడు ఆమెకు వుండెడిదే. ఇదికూడ ఒక వారములో నివృత్తి అయినది. తర్వాత కీళ్ళనొప్పులు సలుపులు ప్రారంభించి ఒక వారమునాటికి నెమ్మదించినవి. ఇవియును క్రమేణ తగ్గినవి. చివరకు కాళ్ళనీరు ముఖము మెరుగు కూడ పూర్తిగ తగ్గినవి. మేము నాభార్యకు జబ్బుకుదిరి సజీవముగా నుండునని నిశ్చయ పరచుకొనలేము. కాని మా ఆయుర్వేద వైద్యులు మాత్రము

యీమెకు ప్రాణభయమురాదు. మిగుల శ్రమపడవలసిన రోజులున్నవి అని చెప్పుచుండెడివారు. ఈ విషయములో కూనేగారి వైద్యము డాక్టరుగారి వైద్యనైపుణ్యము కడు ప్రశంసనీయములు. నాభార్యకు పునర్జీవనము కలిగినట్లుగా యిప్పటికి ధైర్యము కలిగినది. ఇటీవల నేను ఘోషాఆసుపత్రి పెద్దదొరసాని (Lady Doctor) చేతను ఇంగ్లీషు వైద్యులచేతను తనిఖీ చేయించగా ఆమెకు జబ్బులేదనియు బలముచేరవలె ననియును చెప్పి యున్నారు. మమ్ములను వారి స్వకుటుంబముకంటె మిగుల ప్రేమాస్పదములతో చూచుచు, మాకు తగిన సహాయముల చేయుచు యింతవఱకు అభివృద్ధికి తీసికొనివచ్చిన శ్రీవీరభద్రయ్యగారికిన్ని, వారిపుత్రులగు శ్రీడాక్టరు రామకృష్ణారావుగారికిన్ని, అనేకవందనములు.

వ్రణము.

(డా॥ అగర్వాలా కౌలూరాం, వంగోలు.)

చివుకుల శ్రీరామశాస్త్రిగారు. వయస్సు 60. వీరికి కుడికాలిమీద ఒకవ్రణములేచినది. దానికై వారు 4 సంవత్సరములు పడరాని పాట్లన్నియు పడినారు. మద్రాసు జనరల్ ఆసుపత్రిలో 4 మాసములుండినను వ్రణము మానలేదు. ఒకపర్యాయము ఆపరేషన్ చేసినారు. మానదు; ఇక బాగుకాదు. అని చెప్పినందుమీద వంగోలు చేరి యిక్కడ అమెరికా ఆసుపత్రిలో కొంతకాలము చికిత్స పొందినారు. మొత్తముమీద యీనాలుగు సంవత్సరములనుండియు చికిత్సలు చేయుచునే యుండిరి. కాని ఆ వ్రణము మాత్రము బాగుకాలేదు. నేను వారికి అనేకవిధములుగా బోధించి ప్రకృతికి మరల్చి దైనికమగు బాష్ప స్నానమున్ను వ్రణమున్నంత వరకు మృత్తికా పట్టీలున్ను వేయుచు చికిత్స ప్రారంభించినాను.

నా చికిత్సా ప్రారంభమున వ్రణము లోపలికి మాత్రమే యుండి గడ్డుబారి సూదిమొన ప్రమాణము ముఖ ముండినది. ఈ చికిత్సతో రోజురోజు ముఖ ద్వారము పెద్దదియయి లోపలినుండి గట్టి చీమువంటి పదార్థము బయటికి వెడలి రాసాగినది. 1 నెలవరకు 2 మట్టి పట్టీలున్ను, ప్రణమునకు యింకా కొంచెము వఱకు బాష్ప స్నానమున్ను చేయించుచు గోధుమరొట్టె కథ్యమున్ను చేయించినాను. ప్రకృతి జనని కటాక్షము వలన 1 నెల రోజులకు వ్రణము పూర్తిగా నివారణమయి పోయినది. ఉదయము వేసినపట్టీ సాయంత్రముతీసి వ్రణము చన్నీటితో కడిగి అనగా దారగా చన్నీరు వ్రణము మీదపోయుచుండెడివాడను. ప్రతిపట్టీయు వేయునపుడు నా చేయి సహించరానంత వేడి, మట్టిమట్టీయందుండెడిది. ఈ కాలి వ్రణమునకు ఈ చికిత్సతో శరీరము యావత్తున్ను ఆణి ముత్యమయినది. ఆరోగ్యము గాంచినది.

ఓం.

ఉత్తమ వ్యాయామ చికిత్స.

(శ్రీ రాఘవేంద్ర దాసుగారు, శ్రీ రాజయోగాశ్రమము, మునులతోట)

మనల జీవితసాగరమునుండి దరిచేర్చుటకు స్థూలశరీర మొక తెప్ప కొయ్యవంటిది. దీని విషయమై తగుజాగ్రత్త దీసుకొనవలయును. ఆరోగ్య హీను లెన్నడును ప్రాపంచక విషయమందుగాని లేక పారమార్థికమందు గాని, జయముగాంచుటసున్న. పసిప్రాయమునుండియు, నిత్యము మా నాయనగారు వ్యాయామ మొనర్చుచు మాచే నొనరింపచేయుచుండెడివారు. చిన్ననాడు తెలియక యట్లొనరించుట నా కొక్కింత కష్టముగా నుండెడిది.

కాని దాని మహత్తరమగు ఫలితము అనుభవములోనికి వచ్చినప్పటినుం డియు దానిని విడువలేక, నిత్యము నమితసంతసముతో నొనరించుచుండెడి వాడను. అందువల్లనే నా విద్యార్థి దశనుండియు, జీవచ్ఛవము వలె జీవించక ఆటపాటలయందును, విద్యయందును తదితర బాలురకంటె మేటినై వారలకు ఆదర్శమై మెలగితిని. ఇందులకు కారకులైన పూజనీయు లగు మాతండ్రిగారికి వందనశతంబు లర్పించుచున్నాడ. పిల్లలు శరీర పరి శ్రమ మొనరించినచో ముష్టులై యెందుకుగొరగాక పాడైపోవుదురను దురభి ప్రాయమును విసర్జించి తల్లిదండ్రులెల్లరు నిత్యము ఏదియో వారి కిష్టమగు వ్యాయామ మొనరించుచు తమ బాల బాలికలతోగూడ నొనరింపచేసి, యీనాడు తెంపులేక కనుపించు వ్యాధులను దూరులై సుఖించెదరుగాక! మధ్య మధ్య కారణాంతరములవల్ల కొంతకాలము వ్యాయామ మొనరించుట మానినను యిప్పటికి సుమారు 15 సంవత్సరములనుండియు యేదియో నొక వ్యాయామము చేయుచునే యుంటిని. కనుక వ్యాయామమునుగూర్చి కొన్ని విషయములు క్లుప్తముగా తెలియచేసెదను. వానిని పాఠకులు ఆచరణ యందిడుకొని యానందించెదరుగాక! ధనము వెచ్చించి పాశ్చాత్యుల పరికర ములు తెప్పించి వారి పద్ధతుల ననుసరించి వ్యాయామ మొనరించుటకంటెను ఏ ధనవ్యయములేక దేశీయవ్యాయామ మొనరించుటే యుత్తమము.

మంచిగాలి వీచు ప్రశాంతమగు ప్రదేశమందు వ్యాయామము చేయ వలయును. ఆ ప్రదేశమందు శ్రీ రామచంద్రుడు, శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు శ్రీ వీరాంజనేయులు మరియు శ్రీ శివాజి ప్రభువు మున్నగు మహనీయుల వీరపురుషుల పటములతో నలంకరింపవలయును. అట్టి ప్రదేశమందు వేకువ ఝామున సాయింత్రమున సంధ్యాసమయములందు వ్యాయామము చేయు చుండవలయును. ఎవరిశరీర దార్ఢ్యము ననుసరించి వారుచేయుచుండ వలయును. కాని యందరకొకే కాలము పనికిరాదు. వ్యాయామ మొనరించునప్పుడు మనస్సును యితరత్ర తిరగకుండా చేసి దానికికూడ పని కల్పింపవలయును. అనగా, "నాకు మహత్తరమగు బలము వచ్చుచున్నది. నా శరీరము వజ్రకాయ మగుచున్నది. వ్యాధిగాని ముసలితనముగాని యిక నాదరిని చేరవు. నా శరీర దార్ఢ్యమును భగవత్సంబంధమైన ధర్మకార్య

ములకే వినియోగించెదను." ఈ మొదలుగాగల ఊహలు చింతించుచు వ్యాయామ మొనరించుచుండవలయును. మరియు నప్పుడు పెద్ద అద్ద మును యెదురుగ నిడుకొని చేసినచో కొద్దికాలములో మంచి యందమగు శరీరము వచ్చును. ఎదురుగా తన శరీరము కనుపించుటచేత వ్యాయా మము చేయువానికి నమితయుత్సాహముగాను యానందముగాను నుం డును. మరియు మనస్సు తనశరీరము నంటియే యుండునుగాని యిత రత్ర సంచరించదు. అద్దము యెదురుగా నిడుకొని చేయుచున్నచో సంవ త్సరములో చేకూరు ఫలితము మాసములో చేకూరును. వ్యాయామము చేయునప్పుడు పట్టు చెమటను శరీరమునకే మర్దన చేయవలయును. మరియు సాధ్యమగు నంతవరకు యలసట జెందకుండగనే గాలిని కుంభించి చేయ వలయును. వ్యాయామ మొనరించిన తదనంతరము 5 లేక 10 నిమిషములు విశ్రాంతి గైకొనగనే మరల దేహము మామూలుస్థితికి వచ్చిన ట్లుండవల యును. వ్యాయామముచే కలిగినవేడి పూర్తిగా తగ్గువరకు స్నానమాచరింప తగదు. శవాసనము వేసినచో వెంటనే వేడి యుపశమించును. వ్యాయామ మొనరించువారు ఆహారవిషయమై మరియు బ్రహ్మచర్యము విషయమై నియమములు కలిగియుండు టత్యావశ్యకము. కారము, చింతపండు, మసా లాలు మరియు తాలింపుదినుసులు మొదలగు కామక్రోధముల జనింపజేసి మానవత్వమును నశింపచేయు నచాహారమును సాధ్యమగు నంతవరకు పూర్తిగా విసర్జించవలయును. ఇక బ్రహ్మచర్యవిషయము గృహస్థులగు వారు సంగమము చేసిన రోజున వ్యాయామము మాని యానాడు పాలు త్రాగి విశ్రాంతి గైకొనవలయును. ఈనా డానాడనక నిత్యమును క్రమము తప్పక 30 నిమిషముల కాలము శరీరవిషయమై వెచ్చించువారు జీవితమున రుగ్మత లన నెట్టివో తెలియక వారి కాలమును నానందముగా గడపగలరు. లేనియెడల ననేకకష్టముల కెరవగుట సత్యము. ఈపై నుడివిన వ్యాయామ మెంత జాగ్రత్తగా నొనరించినను ప్రాణము విస్తారముగా ఖర్చుగాక మానదు. మరియు శ్వాస ఎప్పుడు చలించునో యప్పుడే మనస్సుకూడ చలించును. అప్పుడు పూర్ణమగు శాంతమన నెట్టిదో తెలియకుండును. ఇక నెట్టివానికైనను శరీరము కొంచెము గట్టిపడగానే నొకవిధమగు నహం

కారము దుద్భవించక మానదు. కనుక యీ వ్యాయామము ప్రాపంచిక విషయములందు సంచరించుచు భోగముల ననుభవింప నభిలాషవంతుల కుపకరించునుగాని, ప్రాపంచక విషయములందు విరక్తిగలిగి యెల్లప్పుడును దైవచింతతో కాలముగడుపు ధన్యచరితుల కంతగా నుపకరింపదు. పైగా వారికి ప్రతిబంధముకూడ నగును. అట్టివారి కుపకరించునది యోగవ్యాయామమే. దీనివలన మానసికచలన ముడిగి కామక్రోధములు నశించి యెట్టి యధర్మపరుడైనను కొద్దికాలములో ధర్మపరుడుగను, దైవభక్తుడుగను మారును. గనుక దైవచింతగలిగి జీవించెడివారలకు యోగవ్యాయామమే ప్రశస్తమైన వ్యాయామము. ఈ వ్యాయామముచేయువారు మామూలు వ్యాయామమెన్నటికిని చేయకూడదు. వ్యాయామములవిషయమై విపులముగా తెలిసికొనగోరువారు నాకు వ్రాసినచో తెలియచేసెదను. లేక శిక్షణ పొంద నభిలాషవంతులు మా ఆశ్రమమునకు విచ్చేసినచో నుచితముగా సక్రమమగు శిక్షణ ఒసగబడును.

ప్రసవము.

పశు పక్ష్యాదులలో ప్రసవోపద్రవము లేదు. సంపూర్ణారోగ్యము గల స్త్రీలకుగూడ నారీతినే యుండవలెను. ప్రసవము సాధారణమైనదేయని గ్రామముల వసించు స్త్రీలు తలచెదరు. ప్రసవించు నిమిషము వఱకు వారు సాధారణముగా పనుల నన్నిటిని చేసికొనుచునే యుందురు. ప్రసవకాలమందు కూడ వారికి మిక్కుటముగ వేదన యుండదు. పనులలో నమరియున్న స్త్రీలు ప్రసవించగానే మరల పనులకు వచ్చి చేరుదురు. ఇక పట్టణముల యందుండు స్త్రీలు ప్రసవకాలమునందు మిక్కిలి శ్రమ పడెదరేల? వారి యాహారము, దుస్తులు, వేయేల, జీవితము యొక్క రీతియంతయు ఆరోగ్యమార్గమునకు విరుద్ధముగ నున్నది. ఇంతేగాక సరి

నైన వయస్సు రాకమునుపే వారు గర్భిణు లయ్యెదరు. ప్రసవించిన వెంటనే పురుషుల కామాంధతకు లొంగి మరల గర్భము ధరించెదరు. తగిన వయస్సు వచ్చుటకు మునుపే కామమునకు గుఱియగుటయు, గర్భిణిగా నున్నప్పుడును, ప్రసవించిన క్రొత్తలోను పురుషులు చేరుటయు తొలగింప బడిననేగాని సుఖప్రసవము గలుగదు. కాబట్టి తన భార్య గర్భము ధరించినది మొదలు ఆమెతో చేరకుండుట పురుషుని మొదటివిధి. అది మొదలు 9 నెలలు నిండు వఱకును స్త్రీకి గొప్ప బాధ్యత గలదు. పుట్టదగిన బిడ్డయొక్క జీవితమును, నడతయును, తల్లి ఈ కాలమునందు నడుచుకొను నడవడికను అనుసరించి యేర్పడుననుట నావిడ తెలిసికొనవలయును. ఉత్తమ విషయముల యందామెకు ప్రీతియుండిన యెడల బిడ్డకు కూడ నట్టి స్వభావమే కలుగును. గర్భిణిగా నున్నప్పు డామె కోపతాపాది దుర్గుణములు గలదిగా నున్న నామె బిడ్డకు కూడ నట్టిగుణములే సంప్రాప్తమగును. కావున నా తొమ్మిది నెలలయందామె సదా మంచి పనులు జేయుచు, చెడ్డతలంపులు లేక ఒక్క నిమిషమైనను వ్యర్థపుమాటలను పలుకక, వ్యర్థకార్యములను చేయక యుండవలయును. అట్టి తల్లికి పుట్టినబిడ్డ బలాఢ్యమై, యుత్తమస్వభావము గలదై యుండక తప్పదు. గర్భముధరించిన స్త్రీ తన శరీరమును శుభ్రముగా నుంచుకొనవలెను. పరిశుద్ధవాయువును ధారాళముగ పీల్చవలెను. ఎంతవఱకు జీర్ణించునో అంతవఱకు తేలిక నైన యాహారమును తినవలయును. వైద్యుని వెదుకవలసిన

యావశ్యకమే యుండరాదు. మలబద్ధక మన్నయెడల ఆహారవస్తువులలో 'ఆలివ్' నూనెను మిక్కుటముగా నుపయోగించుకొనవలెను. వాంతులును, వేవిళ్లును కలిగినయెడల నిమ్మపండురసము నీటితో గలిపి చక్కెరచేర్పక త్రాగవలెను. కారమైన వస్తువులు, తిరుగబోతలు మున్నగువానిని పూర్తిగా విసర్జింపవలెను.

నిదుర- పండుకొను పద్ధతి.

సాధారణముగ పలువురు చెంపక్రింద నొక చేయి పెట్టుకొని నిద్రించుచుందురు. ఈ కారణమున వారి చెంపలు అకాలముననే ముడతలుపడి ముఖముయొక్క అందమును చెఱచు చున్నవి. తలక్రింద మిక్కిలి ఎత్తైన తలగడ పెట్టుకొనుటచే భుజముల యందు వంపు ఏర్పడును. ఇక ఎత్తైన తలగడ పెట్టుకొని ఒత్తిగిలి పరుండువారి మెడ నరములకు చెఱుపు గలుగును. తలగడపై మోపియున్నవైపు మెడనరములు పొడుగుగ సాగును; హెచ్చు నలుగుపాటు నొందును. రెండవవైపు మెడనరములు సంకుచిత మగును. దీనివలన తల ఒకప్రక్కకు కొంచెము వాలును. చలికాలమున ముచ్చముడిగి పండుకొను పద్ధతి తెగడ దగినది. సాధ్యమగునంత వఱకు కుడిప్రక్కకు తిరిగి పండుకొనుటకు ప్రయత్నించుచుండ వలయును. కాళ్ళు, వెన్నెముక ఎంతసాపుగా చాచుకొని యుండిన అంతమంచిది. ధారాళముగ రక్తము ప్రవహించుటకు కూడా నందువలన మంచి వీలు ఏర్పడును. ఒత్తిగిలి పరుండు

నపుడు క్రిందినై పునుండుచేతిని సుఖకరమైన పద్ధతిని మణచుకొనవచ్చును. అయితే అది మొగమున కెంత మాత్రమును అడ్డురాకుండునటుల జూచుకొన వలయును. ఎగుభాగమున నుండుచేతిని శరీరముపై సాఫుగా చాచుకొనదగును. విస్తారము ఎత్తులేక నును మెత్తగనుండు తలగడపై భుజములతో సమస్థితియంచుపాటి ఎత్తున తలను పెట్టుకొని నిద్రించుచుండవలయును. ధూళినిగూర్చునవి, రోగకారక క్రిములను చేర్చునవి యగు వస్తువులను పడకగదిలో నెంతమాత్రమును ఉండనీయరాదు. కిటికీనుండి ధారాళముగ గాలివచ్చు స్థలమున పడక యున్నచో నిద్రించు సమయమున కావలసిన గాలి లభించుచుండును. (కృష్ణాపత్రిక)

దంతవ్యాధులు.

మానవులు దంతములను బాగుగ నుపయోగించుకొను విధమును గ్రహించిన వారి కేరోగములును రావని చెప్పవచ్చును. ఈ క్రింది విధులు చాలవరకు దంతసంరక్షణయందు సాయపడును:— 1. పండ్లను ఉదయము లేవగానే ఒకసారియు, రాత్రి పరుండబోవునప్పు డొకసారియు పరిశుభ్రము గావించు టవసరము. బ్రిష్ నుపయోగించుటకంటె వేప, గానుగ, మొదలగుచెట్ల పుల్లలే ఉపయోగించుట ఆరోగ్యప్రద మని డాక్టర్లు నుడువుచున్నారు. 2. ప్రతి భోజనము తరువాత పుక్కిలించి నోటినికడిగి వేయవలయును. లేకున్న పండ్లలో చిక్కుకొన్న పదార్థములు క్రుళ్లి, దుర్గంధ యుక్త

నపుడు క్రిందినై పునసుండుచేతిని సుఖకరమైన పద్ధతిని మడచుకొనవచ్చును. అయితే అది మొగమున కెంత మాత్రమును అడ్డురాకుండునటుల జూచుకొన వలయును. ఎగుభాగమున నుండుచేతిని శరీరముపై సాఫుగా చాచుకొనదగును. విస్తారము ఎత్తులేక నును మెత్తగనుండు తలగడపై భుజములతో సమస్థితియంచుపాటి ఎత్తున తలను పెట్టుకొని నిద్రించుచుండవలయును. ధూళినిగూర్చునవి, రోగకారక క్రిములను చేర్చునవి యగు వస్తువులను పడకగదిలో నెంతమాత్రమును ఉండనీయరాదు. కిటికీనుండి ధారాళముగ గాలివచ్చు స్థలమున పడక యున్నచో నిద్రించు సమయమున కావలసిన గాలి లభించుచుండును. (కృష్ణాపత్రిక)

దంతవ్యాధులు.

మానవులు దంతములను బాగుగ నుపయోగించుకొను విధమును గ్రహించిన వారి కేరోగములును రావని చెప్పవచ్చును. ఈ క్రింది విధులు చాలవరకు దంతసంరక్షణయందు సాయపడును:— 1. పండ్లను ఉదయము లేవగానే ఒకసారియు, రాత్రి పరుండబోవునప్పు డొకసారియు పరిశుభ్రము గావించు టవసరము. బ్రష్ నుపయోగించుటకంటె వేప, గానుగ, మొదలగుచెట్ల పుల్లలే ఉపయోగించుట ఆరోగ్యప్రద మని డాక్టర్లు నుడువుచున్నారు. 2. ప్రతి భోజనము తరువాత పుక్కిలించి నోటినికడిగి వేయవలయును. లేకున్న పండ్లలో చిక్కుకొన్న పదార్థములు కుళ్లి, దుర్గంధ యుక్త